

Рекомендации для родителей: «Как правильно одевать ребенка осенью»

Детство – это неповторимое и волшебное время, и в нем нет ни пасмурных дней, ни пронзительных ветров, ни холодного дождя. Для ребенка нет преград в виде осенней слякоти — его тянет на улицу, где он любит играть в любое время года и при любой погоде. Для нас же, для взрослых, осень ассоциируется с промокшими ногами, сопливым носом и горячим лбом. Но давайте радоваться жизни вместе с детьми, ведь, как пелось в известной песне: «у природы нет плохой погоды!» А чтобы вы были спокойны — мы вам расскажем, как одеть ребенка осенью, чтобы он не подхватил простуду и, не дай Бог, не заболел.

Общие рекомендации родителям, как должен быть одет ребенок по погоде:

- 1.** Выбирайте вещи, которые легко надевать и снимать: с минимумом пуговиц, застёжек, молний. Воспитатели в детских учреждениях отмечают, что из-за неудобной одежды сборы на прогулку отнимают до двадцати минут времени от самой прогулки.
- 2.** Одежда, которую надевают на осеннюю прогулку, должна состоять из трёх слоёв. Например: сначала наденьте футболку, затем свитер и плотные брюки, третий слой одежды — куртка или комбинезон. Под куртку надевайте вещи из натуральных материалов: хлопка или шерсти. Синтетическая одежда дольше, чем вещи из натуральных тканей, сохраняет первоначальный внешний вид, но почти не «дышит», а значит, ребёнок может вспотеть и заболеть.
- 3.** Корректируйте выбор одежды с учётом характера своего ребёнка: склонного к спокойным занятиям малыша лучше одеть теплее, подвижного ребёнка — более легко. Чем больше человек двигается, тем ему теплее: недостаточно тепло одетый спокойный ребёнок рискует замерзнуть, а укутанный непоседа — вспотеть.
- 4.** Мембранная верхняя одежда безопасна и предпочтительнее для здоровья ребёнка.
- 5.** Обратите внимание на посадку осенних брюк, особенно если малыш ещё не научился сам поправлять одежду: лучше, если брюки будут на высокой посадке или на лямках. В таких брюках спина ребёнка будет закрыта, даже если он начнёт активно приседать во время игры.
- 6.** Позаботьтесь и о своём комфорте — покупайте не маркие вещи, которые легко будет постирать и погладить.
- 7.** Не забудьте дополнить комплект осенней экипировки шапочкой (выбирайте шапочку на завязках) и варежками средней плотности (в детском саду надевание перчаток может отнять уйму времени).
- 8.** Когда температура воздуха опустится ниже +10°C, выбирайте для выхода на улицу мембранную или кожаную обувь — такую обувь можно надевать даже после небольшого дождя, ножки малыша останутся сухими и не замёрзнут.
- 9.** В сильную слякоть пригодятся резиновые сапоги — ноги точно останутся сухими, но слишком часто резиновые сапоги лучше всё же не носить, они почти не пропускают воздух, и ножки ребёнка неизбежно вспотеют.